

## A2613905 „Grenzen setzen statt verletzen“ – Abgrenzung für ehrenamtliche Mitarbeitende

Beginn	Samstag, 25.04.2026, 10:00 - 15:00 Uhr
Kursgebühr	gebührenfrei für (zukünftig) ehrenamtlich Tätige
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Andrea Nolde
Kursort	Raum 27, Mühlenbergweg 3, 51645 Gummersbach

„...und schon wieder ist jemand über meine Grenze gegangen und ich bin stumm geblieben! Und nachts fällt mir die passende Antwort dann ein...und ich ärger mich über mich selber. Kennen Sie das?

Im Privatleben, wie im Beruf und im Ehrenamt: „Nein sagen“ schafft Klarheit und dadurch zeigen wir uns, unsere Werte, das was uns wichtig ist – auch damit andere uns kennenlernen und wissen, was sie bei uns erwartet.

Wenn Sie Ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu oft hintenanstellen, ist es an der Zeit wieder an sich zu denken. Manchmal reicht ein Wort, damit das Leben wieder stressfreier ist. So ist ein „Nein“ oft ein „Ja“ zu sich selbst. In diesem Workshop erfahren Sie Tricks, wie Sie Nein sagen, ihre Grenzen anderen aufzeigen, ohne andere zu verletzen. Sie erhalten Strategien, Grenzen zu setzen und sich dabei wohlzufühlen. Freuen Sie sich auf ein interessantes Seminar, mit praktischen Übungen.

Die Veranstaltung wird im Rahmen der Ehrenamts-Akademie Oberbergischer Kreis gebührenfrei angeboten. Sie steht allen ehrenamtlich und bürgerschaftlich Engagierten im Oberbergischen Kreis offen. Weitere Veranstaltungen finden Sie unter [www.obk.de/ehrenamts-akademie](http://www.obk.de/ehrenamts-akademie).

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.04.2026	10:00 - 15:00 Uhr	Zentrale, Volkshochschule Oberberg, Raum 27